

## 【第 53 回】

桜の便りが届き、いよいよ春本番…と思いきや、「なんだか寒い」。日によっては 10℃以上も差がある。この寒暖差が体に負担をかけ、体調不良の原因になることも。今回はその影響についてご紹介します。

### 【寒暖差が体に与える影響】

日中は暖かくても朝晩は冷える、そんな季節の変わり目には、「寒暖差疲労」に注意が必要です。私たちの体は 1 日の気温差が 7℃以上になると、体温調節のために大きなエネルギーを消耗します。これにより、特に敏感な方や疲労がたまっている方は、体調を崩しやすくなります。最近、最高気温が 10℃以上も違う日があるのでなおさらです。結果、だるさ・肩こり・頭痛・食欲不振・寝つきの悪さ・イライラなどさまざまな症状が起きます。

### 【体調が崩れる理由】

ポイントは自律神経の働きにあります。自律神経は、私たちが意識せずに呼吸・心拍・体温などをコントロールする役割を担っています。気温が高ければ血管を広げて熱を逃がし、寒ければ血管を収縮させて熱を保ちます。ところが、寒暖差が大きいと、自律神経がフル稼働を強いられ、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすくなるのです。これにより、先ほど挙げたさまざまな症状が出現します。

### 【対策】

対策としては、「重ね着で温度調節をする」、「朝食をしっかり取る」、「湯船につかってリラックスする」など、自律神経をいたわることが大切です。室温と外気温との差を 5℃以内に抑えることも有効です。

季節の変わり目こそ、自分の体調と丁寧に向き合うことが大切です。元気に春を迎えるためにも、寒暖差に負けない生活を意識しましょう。(文責:佐藤 浩樹)